**Procedura przeprowadzenia testu próby sprawności fizycznej**

**w procesie rekrutacji do**

**Oddziału Przygotowania Wojskowego**

**w Zespole Szkół Budowlanych im. Księcia Jerzego II Piasta w Brzegu**

**Postanowienia wstępne:**

1. **Cel próby:** określenie poziomu sprawności fizycznej.
2. **Forma próby:** sprawdzian praktyczny składający się z prób wytrzymałości biegowej oraz siły.
3. **Suma punktów możliwych do uzyskania:** 75, maksymalnie we wszystkich próbach.
4. **Próg zaliczenia:** 25 punktów
5. **Czas trwania:** 120 minut.
6. **Miejsce przeprowadzenia próby**: Zespół Szkół Budowlanych im. Księcia Jerzego II Piasta w Brzegu.
7. **Terminy próby**:
8. **I termin**: 22 czerwca 2023r. godz.9.00
9. **II termin:** 03 lipca 2023r. godz.9.00 – wyłącznie dla tych kandydatów, którzy nie mogli przystąpić do sprawdzianu w I terminie z przyczyn usprawiedliwionych.
10. **Warunki przystąpienia do próby:**
11. Uczniowie ubiegający się o przyjęcie do oddziału przygotowania wojskowego muszą złożyć wniosek w szkole pierwszego wyboru w terminie do **19 czerwca 2023r. do godz. 15.00**, podpisany przez opiekunów prawnych/rodziców.
12. Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie przez opiekunów prawnych/rodziców (oświadczenie należy wydrukować i przynieść na test próby sprawności fizycznej).
13. Kandydat musi przynieść do wglądy dowód, że jest ubezpieczony od następstw

nieszczęśliwych wypadków( NNW szkolne lub indywidualne).

1. Kandydat przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.
2. Kandydat powinien zgłośnić się do sekretariatu, co najmniej 30 minut przed rozpoczęciem prób, z dokumentem umożliwiającym identyfikację.
3. Kandydaci do klasy oddziału wojskowego zostaną wyłonieni na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.

**Test sprawności fizycznej**

**dla kandydatów do oddziału przygotowania wojskowego**

**w Zespole Szkół Budowlanych im. Księcia Jerzego II Piasta w Brzegu**

1. **Test szybkości - bieg po kopercie 5 x 3 metra**

**Wykonanie:** na wybranym miejscu oznaczonym chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5 x 3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie "gotów". Bieg sprintem drogą B-E-C-D-E-A omijając chorągiewki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest trzykrotnie. Po trzeciej rundzie dotknięcie chorągiewki A powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą.  
  
**Ocena:** wynik próby stanowi czas, jaki został uzyskany w trzech nieprzerwanych obiegach zygzakiem.

Obraz zawierający linia, diagram, szkic

Opis wygenerowany automatycznie

1. **Test skoczności: skok w dal z miejsca**

**Wykonanie:** Startujący staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy.

1. **Test siły: dziewczęta - zwis na drążku na czas, chłopcy - podciąganie na drążku na liczbę**

**Zwis na drążku wykonanie:** Startujący trzyma drążek podchwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „START” zaczyna się próba zwisu i trwa do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się nad drążkiem. Wynikiem, jest liczba wytrzymałych sekund w opisanej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy startujący/a oprze lub opuści brodę poniżej drążka.

**Podciągnięcia na drążku na liczbę wykonanie**: startujący chwyta drążek podchwytem na szerokość barków i wykonuje zwis prosty. Na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem. Po czym bez chwili odpoczynku powraca do zwisu prostego. Ćwiczący nie wykonuje ruchów wahadłowych nóg i całego ciała.

Kryteria dziewczęta

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poziom sprawności** | **Bieg po kopercie** | **Skok w dal z miejsca** | **drążek** | **Liczba zdobytych punktów** |
| **Niski** | 29.5s | 5 stóp | 20s | 5 |
| **Średni** | 28.4s | 6 stóp | 35s | 10 |
| **Dobry** | 27.1s | 7 stóp | 50s | 15 |
| **Bardzo dobry** | 26.1s | 8 stóp | 60s | 20 |
| **Wysoki** | 25.0s | 9 stóp | 85s | 25 |

 Kryteria chłopcy

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poziom sprawności** | **Bieg po kopercie** | **Skok w dal z miejsca** | **drążek** | **Liczba zdobytych punktów** |
| **Niski** | 26.6s | 6 stóp | 4 | 5 |
| **Średni** | 25.4s | 7 stóp | 6 | 10 |
| **Dobry** | 24.1s | 8 stóp | 9 | 15 |
| **Bardzo dobry** | 23.0s | 9 stóp | 12 | 20 |
| **Wysoki** | 22.0s | 10 stóp | 14 | 25 |

UWAGA!

* Maksymalnie we wszystkich próbach kandydat może zdobyć 75 punktów.
* Zaliczenie testu sprawnościowego - to zdobycie co najmniej 25 punktów we wszystkich próbach
* Kandydat, który uzyskała poniżej 25 punktów w próbie sprawnościowej otrzymuje w systemie Vulcan 0 punktów.
* Kandydat, który uzyskał od 25 do 75 punktów otrzymuje dodatkowe punkty w Vulcanie.